



催し

シニアのための就業・起業・地域活動個別相談

時 6年1月6日(土)午前9時～午後5時 場 ゆうゆう高円寺南館(高円寺南4-44-11) 師 相談員・久野哲、小川裕子 対 区内在住・在勤でおおむね55歳以上の方 申 電話・Eメール(記入例)で、ゆうゆう高円寺南館 ☎5378-8179 takebouki_suginami@tempo.ocn.ne.jp 他 1人45分程度

お正月まつり 親子で作る「オリジナル凧」

時 6年1月7日(日)午前10時・11時・午後1時・2時 場 角川庭園(荻窪3-14-22) 師 同庭園職員 対 3歳～小学生とその保護者 定 各7組14名(申込順) 申 電話で、12月16日から角川庭園 ☎6795-6855

どんどやき

時 ①6年1月8日(祝)午後1時30分～3時30分 ②13日(土)午後0時30分～2時30分(雨天順延。予備日=6年1月14日(日)) 場 ①杉並第六小学校(阿佐谷南1-24-21) ②八成小学校(井草2-25-4) 関 ①高円寺南児童館 ☎3315-1866 ②井草児童館 ☎3390-9666 他 松飾り・正月飾りなどを焼くため、30分程度煙が発生します。ご理解・ご協力をお願いします。

特別支援学級・特別支援学校連合 展覧会

時 6年1月19日(金)～23日(火)午前10時～午後4時30分(23日は正午まで。入場は終了30分前まで) 場 セシオン杉並(梅里1-22-32) 関 書道・木工・陶芸・美術作品 関 杉並和泉学園 ☎3322-4315

農業公園「ハーブワークショップ」

時 6年1月26日(金)午前10時～正午 場

成田西ふれあい農業公園(成田西3-18-9) 内 ハンドクリーム作り 関 区内在住の方 定 12名(抽選) 費 1200円 申 往復はがき(記入例)で、12月26日までに産業振興センター都市農業係(〒167-0043上荻1-2-1Daiwa荻窪タワー2階) 関 同係 ☎5347-9136 他 長袖で、マイバッグ・園芸用手袋・園芸はさみ持参。結果は6年1月上旬以降に通知

産業振興センター就労・経営支援係

◆勤労者の健康講座「ココロとカラダの癒しバランスケア～Yogaroma」

時 6年1月20日(土)午前10時～正午 場 勤労福祉会館(桃井4-3-2) 師 Bon22代表取締役・栗原冬子 関 区内在住・在勤の方 定 50名(申込順) 申 電話で、同係。またはLoGoフォーム(区ホームページ同催し案内にリンクあり)から申し込み/申込期限=6年1月12日 他 ヨガマットまたはバスタオル・上履き持参

◆異業種交流会 in すぎなみ

時 6年2月22日(木)▶午後1時30分～3時30分=グループミーティング▶3時40分～4時30分=自由交流会 場 区役所第4会議室(中棟6階) 関 区内・区外近隣の事業所(個人事業主を含む) 定 50社(1社1名のみ。申込順) 申 申込書(区ホームページ同催し案内から取り出せます)を、同係へファクス。またはLoGoフォーム(区ホームページ同催し案内にリンクあり)から申し込み/申込期限=6年1月19日 他 申し込み後に審査あり。名刺、自社製品・商品・サービスなどの案内・紹介物など持参

…… いずれも ……

関 産業振興センター就労・経営支援係 ☎5347-9077 関 3392-7052

はがき・ファクス・Eメール申し込み記入例

申込先の住所・ファクス番号・Eメールアドレスは、各記事の申 関 でご確認ください。住所が記載されていないものは、区役所〇〇〇課(〒166-8570阿佐谷南1-15-1)へお申し込みください。

※往復はがきの場合は返信用の宛先も記入。託児のある行事は託児希望の有無、子どもの氏名・年齢・性別も記入。

- ① 行事名・教室名 (希望日時・コース名)
 - ② 郵便番号・住所
 - ③ 氏名(フリガナ)
 - ④ 年齢
 - ⑤ 電話番号 (ファクス番号)
- 1人1枚

郷土博物館

◆年中行事「もちつき」

時 12月23日(土)午前10時30分～11時 他 餅つきは見学のみ

◆新春吉例 大宮前の獅子舞・大黒舞

時 6年1月7日(日)午後2時～2時30分 内 出演=大宮前郷土芸能保存会

…… いずれも ……

場 郷土博物館(大宮1-20-8 ☎3317-0841) 費 100円(中学生以下無料)

講演・講座①

杉の樹大学「シニアのためのスマホ・タブレット等の個人相談会」

時 6年1月6日(土)・16日(火)・30日(火)午後1時30分～4時25分 場 高齢者活動支援センター(高井戸東3-7-5) 関 区内在住で60歳以上の方 定 各10名(申込順) 申 電話で、高齢者施策課いきがい活動支援係 他 1人30分程度

杉並で暮らす外国人のためのにほんご教室

時 6年1月10日～3月25日の①月・水曜日=午前9時30分～11時30分 ②火・金曜日=午後7時～9時(いずれも祝日を除く。各計20回) 場 ①セシオン杉並(梅里1-22-32) ②オンラインで実施 師 にほんご学習すぎなみの会 関 区内在住・在勤・在学の外国人 費 各6000円(別途テキスト代) 申 Eメール(記入例)で、6年1月6日までににほんご学習すぎなみの会 ☎suginaminihongo@gmail.com 関 同会 ☎090-7212-7909、社会教育センター ☎3317-6621 他 クラス分け面接を6年1月8日(祝)、合同学習会を6年3月20日(祝)に実施

管理栄養士による栄養・健康ミニ講座

時 場 内 ①6年1月11日(木)=血液中の

中性脂肪、コレステロールを減らそう(高井戸保健センター〈高井戸東3-20-3〉) ②12日(金)=気になる血糖値改善の食事対策(荻窪保健センター〈荻窪5-20-1〉) ③23日(火)=高血圧の予防は、まず減塩から(高円寺保健センター〈高円寺南3-24-15〉) / いずれも午前10時～10時45分 関 区内在住・在勤・在学の方 申 電話で、①高井戸保健センター ☎3334-4304 ②荻窪保健センター ☎3391-0015 ③高円寺保健センター ☎3311-0116

講演会「思いやりだけでは解決しない性的マイノリティの今とこれから」

時 6年1月14日(日)午後2時～4時 場 区役所第4会議室(中棟6階) 師 LGBT法連合会事務局長・神谷悠一 関 区内在住・在勤・在学の方 定 80名(申込順) 申 電話・Eメール(記入例)に在住・在勤・在学の旨も書いて、区民生活部管理課男女共同・犯罪被害者支援係 ☎5307-0347 danjo-t@city.suginami.lg.jp 他 生後7カ月～就学前の託児あり(定員あり〈申込順〉)。6年1月4日までに同係

はじめての男性料理教室

時 6年1月16日(火)午前10時～午後0時30分 場 高井戸保健センター(高井戸東3-20-3) 内 メニュー=白身魚のホイル蒸し、豚汁、キャベツの塩こんぶあえ 師 NPO法人すぎなみのたね理事長・宮崎圭子、調理師・石井美枝子 関 区内在住・在勤の男性 定 6名(申込順) 費 700円 申 電話で、6年1月12日までに高井戸保健センター ☎3334-4304 他 エプロン・三角巾・マスク・手拭き・布巾持参。長寿応援対象事業

休日母親学級・休日パパママ学級

◆休日母親学級

時 6年2月4日(日)午前10時～11時30分 場 オンラインで実施 内 妊娠中の過ごし方、お産の流れ、母乳・産後の話ほか 関 区内在住で妊娠中の方 定 100名

◆休日パパママ学級

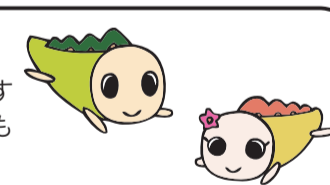
時 ①6年2月4日(日)午後1時30分～3時 ②17日(土)・25日(日)午前9時30分～正午・午後1時30分～4時 場 ①オンラインで実施 ②子ども・子育てプラザ下井草(下井草3-13-9) 内 お産の流れ、産後の心の変化、抱っこ・おむつ替え・もく浴の仕方ほか 関 区内在住の初産で実施日時点妊娠24週～36週6日のカップル 定 ①100組 ②各24組

…… いずれも ……

師 助産師ほか 申 ポピンズプロフェッショナルHP https://poppins-education.jp/parentsclass_suginami/から6年1月5日までに申し込み 関 杉並区休日パパママ学級・休日母親学級担当 ☎3447-5826 他 結果は6年1月15日までに通知。応募者多数の場合は出産予定日などで調整。持ち物は決定通知を参照。車での来場不可

ゆうゆう館の催し

ゆうゆう館は高齢者向け施設ですが、関に指定がなければどなたでも参加できます。



ゆうゆう館名	内容	日時等
高円寺南館(高円寺南4-44-11 ☎5378-8179)	カーレット「誰でも楽しめる卓上版カーリング」	6年1月15日から毎月第1・3月曜日、午後1時30分～3時 師 カーレットジャパン協会理事長・田邊陽二 定 各12名(申込順) 費 各500円
高井戸西館(高井戸西1-17-5 ☎3332-1076)	基礎から学び直す「スマホステップアップ教室」	6年1月17日から毎月第1・3水曜日、午後1時30分～3時 定 各12名(申込順) 費 各500円
荻窪東館(荻窪4-23-12 ☎3398-8738)	ネイティブ講師の楽しい英会話 ①初級②中級	6年1月18日から毎月第1・3木曜日①午後1時30分～3時②3時～4時30分 定 各10名(申込順) 費 各2000円
今川館(今川4-12-10 ☎5303-1501)	年金のお話し「知っておくべき知識・遺族年金」	6年1月31日(水)午前10時～正午 師 社会保険労務士・諸橋菜奈 定 15名(申込順) 費 500円
高円寺北館(高円寺北3-20-8 ☎3337-2266)	写経 般若心経を書き写します	毎週日曜日、午前9時～11時 定 各20名(先着順) 費 各100円
和泉館(和泉4-16-22 ☎3323-5663)	養生太極拳	毎月第1日曜日、午後1時～2時30分 定 各15名(申込順) 費 各600円

※申し込み・問い合わせは、各ゆうゆう館へ。第3日曜日は休館。今川館は第1月曜日、第3木曜日は休館。いずれも長寿応援対象事業。

家族介護教室

◆介護保険ってどんなもの? ケアマネージャーに気軽に聞いてみよう

☎6年1月23日(火)午後1時30分～2時30分
 場 にんじん・荻窪ふれあいの家(荻窪2-29-3)
 師 介護支援専門員・畑中香代子
 区 区内在住・在勤の方 定10名(申込順)
 申 電話で、にんじん・荻窪ふれあいの家 ☎3220-9637

◆「来たる日のための」生前整理

☎6年1月24日(水)午後2時～3時
 場 方南二丁目福祉施設(方南2-6-28)
 師 アールキューブあんしんネット事業部長・石見良教
 区 区内在住・在勤の方 定12名(申込順)
 申 電話で、ケア24方南 ☎5929-2751



◆みんなのフレイル予防～自分の健康を大切に

☎6年1月26日(金)午前10時～11時
 場 セシオン杉並(梅里1-22-32)
 師 リハビリ専門デイサービスリハラポ理学療法士・瀬戸章寛
 区 区内在住・在勤の方 定20名(申込順)
 申 電話で、ケア24梅里 ☎5929-1924

就労支援センター

◆転職の誘惑からの脱出 転職グセを克服して辞めスパイラルを防止する

☎6年1月4日(木)午後1時～3時
 師 公認心理師・高垣泰邦
 区 求職中の方 定18名(申込順)

◆就労支援センターの上手な活用法に関する説明会

☎6年1月6日(土)午前10時～11時
 区 求職中の方 定18名(申込順)
 他 当日参加可。オンラインでも実施

◆ハローワーク職員が解説する「求人票の見方」

☎6年1月10日(水)午前10時～11時30分
 区 求職中の方 定18名(申込順)

◆無理なく身につけ実践できる 職場で嫌われないミニマム会話術を学ぶ

☎6年1月12日(金)午後1時～4時
 区 求職中の方 定18名(申込順)

◆求職者のためのパソコンセミナー

①エクセル基礎②ワード基礎

☎①6年1月15日(月)②29日(月)午前10時～午後3時
 師 パソコン専任講師・大貫芳枝、日坂元娘、森下みどり
 区 54歳以下で求職中の方 定各14名(申込順)

…… いずれも ……

場 ウェルファーム杉並(天沼3-19-16)
 申 電話で、就労支援センター若者就労支援コーナー ☎3398-1136

杉並障害者福祉会館

◆アロマ教室「マイヘアオイルを作って、ヘッドマッサージで髪にツヤを」

☎6年1月28日(日)午前10時30分～正午
 師 AEAJ認定アロマセラピーインストラクター・大久保まりえ
 費 500円
 申 往復はがき(12面記入例)に障害の状況、在勤・在学の方は勤務先・学校名、介助者も参加の場合は介助者氏名、手話通訳を希望の方はその旨も書いて、6年1月9日までに同会館運営協議会事務局

◆ペーパーボール教室「鬼役を追いかけ、ボールをくっつけよう！」

☎6年2月4日(日)午後1時30分～3時
 師 日本ペーパーボール協会・原田豊
 申 往復はがき(12面記入例)に障害の状況、在勤・在学の方は勤務先・学校名、介助者も参加の場合は介助者氏名、手話通訳を希望の方はその旨も書いて、6年1月10日までに同会館運営協議会事務局

…… いずれも ……

場 杉並障害者福祉会館(〒168-0072高井戸東4-10-5 ☎3332-6121)
 区 区内在住・在勤・在学で障害のある方とその介助者 定16名(抽選)

高齢者活動支援センター

◆「冬のうたごえサロン」ピアノとヴァイオリンで歌おう

☎6年1月19日(金)、2月16日(金)午前10時～11時10分(計2回)
 区 出演=久我山クラシックデュオ・成田瑞季(ピアノ)、小西智子(バイオリン)
 区 区内在住で60歳以上の方 定90名(抽選)
 費 600円
 申 往復はがき(12面記入例)で、12月22日までに同センター
 区 結果は12月23日以降に通知

12月15日からの広報番組「すぎなみスタイル」のテーマは

建築模型からみる杉並のデザイン



区内には、日本を代表する優れた建築家による公共建築が多く存在します。そんな建築物の模型を集めた企画展を通し、建築物と杉並の景観デザインについて考えてみましょう。



● 視聴方法 ●

- ・ YouTube杉並区公式チャンネル
- ・ J:COM東京 地上デジタル11ch(午前9時・正午・午後8時から毎日放送)



区広報課

区役所ロビーコンサート

細田工務店は、音楽を楽しむひとときを応援します。

☎6年1月15日(月)午後0時10分～0時50分
 場 区役所1階ロビー
 区 出演=日本フィルハーモニー交響楽団
 区 文化・交流課文化振興担当



◆はじめての羊毛フェルト「ピンクッション」

☎6年1月28日(日)午前10時～正午
 師 手芸作家・新崎優子
 区 区内在住で60歳以上の方 定30名(申込順)
 費 500円
 申 電話または直接、12月25日午前8時45分から同センター

◆チェアヨガ教室

☎6年1月31日～3月6日の毎週水曜日、

午前10時～11時20分(計6回)
 区 区内在住の60歳以上で日常生活で支障なく歩ける方 定20名(抽選)
 費 2400円
 申 往復はがき(12面記入例)で、12月22日までに同センター
 区 結果は12月23日以降に通知

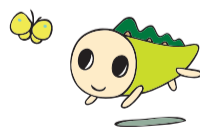
…… いずれも ……

場 高齢者活動支援センター(〒168-0072高井戸東3-7-5 ☎3331-7841)

まちの湯健康事業

身近なまちのお風呂屋さんで月に1度の健康づくり

時 場 区 定 下表のとおり
 師 シルバー人材センターほか
 区 区内在住で60歳以上の方
 区 各公衆浴場(午後1時以降)
 区 他 てぬぐい体操は手拭い持参。長寿応援対象事業



6年1～3月のまちの湯健康事業

浴場名(所在地)	電話番号	内容・日時・定員(先着順) ★は予約制
弁天湯(高円寺南3-25-1)	☎3312-0449	てぬぐい体操★ 6年1月10日(水)、2月7日(水)、3月6日(水)午後2時 定各7名
なみのゆ(高円寺北3-29-2)	☎3337-1861	元気塾 椅子に座って健康体操★ 6年1月21日(日)、2月18日(日)、3月17日(日)午後2時 定各8名
小杉湯(高円寺北3-32-17)	☎3337-6198	てぬぐい体操★ 6年1月10日(水)、2月14日(水)、3月13日(水)午後2時 定各7名

浴場名(所在地)	電話番号	内容・日時・定員(先着順) ★は予約制
玉の湯(阿佐谷北1-13-7)	☎3338-7860	太極拳★ 6年1月17日(水)、2月21日(水)、3月20日(水)午後1時30分 定各7名
杉並湯(梅里1-13-7)	☎3312-1221	健康エアロピクス★ 6年1月10日(水)、2月14日(水)、3月13日(水)午後2時30分 定各6名
ゆ家とごころ吉の湯(成田東1-14-7)	☎3315-1766	てぬぐい体操 6年1月21日(日)、3月17日(日) 健康エアロピクス 6年2月3日(土)/いずれも午後0時30分 定各6名
第二宝湯(本天沼2-7-13)	☎3390-8623	気功太極拳★ 6年1月14日(日)、2月11日(日)、3月10日(日)午後2時 定各8名
井草湯(下井草5-3-15)	☎6913-7226	健康エアロピクス★ 6年1月17日(水)、2月7日(水)、3月6日(水)午後1時15分 定各8名
秀の湯(桃井4-2-9)	☎3399-6112	かっぱれとパントマイム★ 6年1月9日(水)、2月13日(水)、3月12日(水)午後2時 定各8名
文化湯(西荻北4-3-10)	☎3390-1051	自彊術 6年1月14日(日)、2月11日(日)、3月10日(日)午後2時30分 定各7名
湯の楽代田橋(和泉1-1-4)	☎3321-4938	てぬぐい体操★ 6年1月9日(水)、2月13日(水)、3月12日(水)午後1時45分 定各10名
大黒湯(和泉1-34-2)	☎3328-2137	てぬぐい体操 6年1月21日(日)、2月18日(日)、3月17日(日)午後1時30分 定各18名

※申し込みは、開始日の記載がない場合は「広報すぎなみ」の発行日からとなります。
 ※申込期限に(消印有効)の記載がない場合は必着です。
 ※紙面上では市外局番「03」の表記を省略しています。

図書館で調べ学習を しませんか



冬休みに、子どもたちが図書館の会議室や多目的ホールを利用して、調べ学習をすることができます。

—— 問い合わせは、各図書館へ。

図書館名	日時・対象
南荻窪 (南荻窪1-10-2) ☎3335-7377	12月26日(火)～6年1月8日(祝)午前9時～午後5時 ☑小学生～高校生(小学生は保護者同伴可)
高井戸 (高井戸東1-28-1) ☎3290-3456	12月23日(土)～6年1月8日(祝)午前9時～午後8時
方南 (方南1-51-2) ☎5355-7100	12月26日(火)～6年1月8日(祝)午後2時～5時(12月27日を除く)
今川 (今川4-12-10) ☎3394-0431	12月25日(月)～6年1月8日(祝)午前10時～午後5時(5時閉館の日は4時30分まで) ☑小学生～高校生(小学生は保護者同伴可)
下井草 (下井草3-26-5) ☎3396-7999	12月25日(月)～6年1月8日(祝)午前9時～午後5時(12月27日を除く) ☑小学生～高校生(小学生は保護者同伴可)

※休館日と行事などで使用する日を除く。12月24日・29日・30日、6年1月7日・8日は午後5時閉館。

自転車用ヘルメット 着用促進講習会



自転車用ヘルメットの正しい着用方法、自転車の交通ルール・マナーを実技などを通して学びます。受講後に区内の販売協力店で提示すると、自転車用ヘルメットを5000円引きで購入できる受講証を発行します。詳細は、区ホームページ(右上2次元コード)をご覧ください。



—— 問い合わせは、杉並土木事務所交通安全係☎3315-4178へ。

☑6年2月10日(土)①午前9時30分～正午②午後1時30分～4時
☑井草地域区民センター(下井草5-7-22)ほか ☑荻窪警察署員ほか ☑区内在住で18歳以上の方(①は子どもの送迎に自転車を利用している方。いずれも6年1月13日の同講習会受講者を除く) ☑各25名(抽選) ☑LoGoフォーム(右2次元コード)から、6年1月9日までに申し込み ☑自転車持参(雨天時を除く)。ヘルメット・ベストの貸し出しあり。託児あり



講演・講座②

荻窪保健センター

◆栄養満点サロン

管理栄養士・栄養士が健康的な生活のヒントと簡単にできる料理を紹介します。

☑場定 下表のとおり ☑区内在住の65歳以上で当日に介助の必要がない方 ☑各200円 ☑電話で、12月28日までに荻窪保健センター

会場	日時・定員(申込順)
ゆうゆう高井戸西館 (高井戸西1-17-5)	6年1月9日(火)午前10時～11時30分 ☑14名 ☑上履き持参
井草地域区民センター (下井草5-7-22)	6年1月9日(火)午後1時30分～3時 ☑13名
和泉保健センター (和泉4-50-6)	6年1月12日(金)午前10時～11時30分 ☑10名
ゆうゆう永福館 (永福2-4-9)	6年1月19日(金)午前10時～11時30分 ☑7名 ☑上履き持参
荻窪保健センター	6年1月22日(月)午後1時30分～3時 ☑12名
高井戸保健センター (高井戸東3-20-3)	6年1月23日(火)午前10時～11時30分 ☑8名



◆足腰げんき教室

☑場定 右上表のとおり ☑健康運動指導士 ☑区内在住の65歳以上で当日に介助の必要がない方 ☑はがき(12面記入例)に番号・希望会場(1カ所)も書いて、12月31日までに荻窪保健センター

番号	会場	日時(計4回)・定員(抽選)
25	JA東京中央城西支店 (成田東5-18-7)	6年2月1日～22日の毎週木曜日、午後1時30分～3時30分 ☑15名
26	コーシャハイム方南町GC (和泉4-44-1)	6年2月7日～28日の毎週水曜日、午前9時30分～11時30分 ☑12名 ☑上履き持参
27	高齢者活動支援センター (高井戸東3-7-5)	6年2月2日～3月1日の金曜日、午前9時30分～11時30分(祝日を除く) ☑15名

◆人生100年時代！はつらつ生活のための口腔ケアと栄養講座

☑6年2月7日(水)・14日(水)・21日(水)午前10時～正午(計3回) ☑場和泉保健センター(和泉4-50-6) ☑歯科衛生士・管理栄養士・健康運動指導士 ☑区内在住の65歳以上で当日に介助の必要がない方とその家族 ☑10名(抽選) ☑はがき(12面記入例)で、6年1月9日までに荻窪保健センター



…… いずれも ……

☑荻窪保健センター(〒167-0051荻窪5-20-1☎3391-0015) ☑お持ちの方は、はつらつ手帳持参。長寿応援対象事業

環境活動推進センター

◆野鳥かんざつ入門～鳥類調査からわかること

☑6年1月21日(日)午前9時～午後0時30分(雨天中止) ☑場集合=善福寺公園上の池ポート乗り場横▶解散=荻窪地域区民センター ☑ネイチャーガイド・中村忠昌 ☑区内在住・在勤・在学で小学4年生以上の方(小学生は保

護者同伴) ☑15名(抽選) ☑費100円(保険料) ☑NPO法人すぎなみ環境ネットワークホームページから、12月25日までに申し込み ☑お持ちの方は双眼鏡持参



◆かんきょう講演会「ライフスタイル変革～未来につながる暮らし方」

☑6年1月28日(日)午後2時～4時 ☑場同センター ☑東京都市大学環境学部教授・古川柳蔵(右写真) ☑区内在住・在勤・在学の方 ☑30名(申込順) ☑電話・Eメール(12面記入例)で、同センター ☑他長寿応援対象事業



…… いずれも ……

☑環境活動推進センター(高井戸東3-7-4☎5336-7352☒kouza@ecosuginet.jp(水曜日を除く))

スポーツ



競技大会

都民体育大会予選

◆剣道

☑6年2月12日(祝)午前9時 ☑場TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) ☑個人戦 ☑区内在住・在勤・在学の方 ☑費1200円をゆうちょ銀行「00100-9-172667杉並区剣道連盟」へ振り込み ☑申込書(同連盟ホームページから取り出せます)を、12月20日～6年1月15日に同連盟事務局(〒168-0073下井草1-3-14ハイムMYM201☎6304-7423☒sugikenren@gmail.com)へ郵送・ファクス・Eメール ☑

同事務局・岡田☎6304-7422

◆空手道(兼杉並区春季空手道選手権大会)

☑6年3月10日(日)午前9時 ☑場高円寺学園(高円寺北1-4-11) ☑種目=組手(年齢別・男女別) ☑申込書(電話で、区空手道連盟事務局・北坂へ請求)に参加費を添えて、6年1月25日までに同事務局(〒180-0012武蔵野市緑町2-5-7-404)へ現金書留で郵送 ☑同事務局・北坂☎090-3819-7441 ☑費用はお問い合わせください

スポーツ教室

射初め

☑6年1月8日(祝)午前9時～午後5時 ☑場TAC杉並区上井草スポーツセンター(上井草3-34-1) ☑区内在住・在勤・在学で中学生以上の方 ☑45名(抽選) ☑費1000円 ☑往復はがき・Eメール(12面記入例)に、段位・称号・取得年月日、在勤の方は勤務先名・所在地・電話番号も書いて、12月22日までに区弓道連盟・発知康(〒167-0031本天沼3-24-9☒sugi739do@gmail.com) ☑発知☎3396-2583(午後6時～8時) ☑他弓具は貸し出し

プレスト(平泳ぎ)ナイト

☑6年1月12日(金)・19日(金)①午後7時～7時50分②8時～8時50分 ☑場杉並第十小学校温水プール(和田3-55-49) ☑HIKARU ☑区内在住・在勤・在学で15歳以上の①泳法によらず25m②平泳ぎで25m泳げる方(いずれも中学生を除く) ☑各10名(申込順) ☑費入場料 ☑電話で、各実施日7日前の午前10時から杉並第十小学校温水プール ☎3318-8763 ☑車での来場不可



6年2月29日まで動画配信中!

講演会「ひきこもりに向き合うヒントを探る～福祉社会学の視点から」

身近にひきこもりの状態の方、家族がいる方を対象に、ひきこもっている状態や本人とどう接するのかについて考える講演会を配信します。



配信期間=6年2月29日(木)まで 場オンラインで配信 視聴方法=都福祉局ホームページ(右2次元コード)から視聴 明治学院大学社会学部 社会福祉学科准教授・関水徹平 都福祉局生活福祉部地域福祉課生活支援担当 ☎5320-4039



スポーツをもっと身近に

ユニバーサルタイムの参加者募集



障害のある方のスポーツ・運動のきっかけづくりの場として、軽い運動やウォーキング、ボール遊びなどのプログラムを実施しています。詳細は、区ホームページ(右上2次元コード)をご覧ください。

6年1月20日(土)午前10時～正午 場 荻窪体育館(荻窪3-47-2) 内容 ウォーキング、ボール遊び、ダンス、エアートランポリン、サウンドテーブルテニスほか 対象 障害のある方(介助が必要な方は介助者同伴) 企画 スポーツ振興課事業係 企画 上履き持参

JR・東京メトロ丸ノ内線荻窪駅などからの誘導サポーターを希望の方は、電話・Eメール(12面記入例)で、6年1月17日までにスポーツ振興課 ☎sp-sinkoka@city.suginami.lg.jp

すぎなみスポーツアカデミー 地域スポーツ関係団体専門科目

6年2月12日(木)午前10時～正午 場 荻窪体育館(荻窪3-47-2) 内容 スポーツ実施のための水分・栄養補給とけが予防のためのセルフチェック 講師 公認スポーツ栄養士・関根豊子、NCA認定講師・大貫久美 対象 区内在住・在勤・在学で16歳以上の方 定員 30名(申込順) 費用 500円 申込 電話で、杉並区スポーツ振興財団 ☎5305-6161。または同財団ホームページから申し込み

区民スキー志賀高原スキー教室

6年2月16日(金)午前6時30分～18日(日)午後8時(2泊3日) 場 志賀高原スキー場(長野県) ▶集合・解散=JR阿佐ヶ谷駅南口 対象 区内在住・在勤・在学の方、区スキー連盟会員(いずれも

中学生以上) 定員 40名(申込順) 費用 4万1000円をゆうちょ銀行「10060-8-0494621杉並区スキー連盟」へ6年2月5日までに振り込み(通信欄に教室名を記入) 申込 フォクス(12面記入例)に生年月日(西暦)・性別・Eメールアドレス・スキーレンタル希望の有無(身長・靴サイズ)・技術レベル(初心者・初級・中級・上級)・バッジテスト受験希望の有無も書いて、新美 ☎3783-3204。または同連盟ホームページから申し込み/申込期限=6年2月4日 企画 新美 ☎3783-3204

TAC杉並区上井草スポーツセンター

◆幼児・児童のボールゲーム教室 6年1月9日(火)・23日(火)①午後3時10分～3時55分②4時5分～4時50分 対象 区内在住・在勤(保護者)・在園・在学

の①4歳～就学前の子ども(保護者同伴)②小学1～3年生 定員 各20名(申込順) 費用 各690円

◆プレキッズ&マミーサッカー教室

6年1月10日(水)・17日(水)・24日(水)①午前10時～10時50分②11時～11時50分 講師 FC東京普及部コーチ 対象 区内在住・在勤(保護者)・在園で①2歳②3・4歳の子どもとその保護者 定員 各15組30名(申込順) 費用 各1組570円(子育て応援券利用可)

◆年少サッカー教室

6年1月11日(木)午後3時20分～4時 講師 FC東京普及部コーチ 対象 区内在住・在勤(保護者)・在園で5年度4歳になる子ども 定員 15名(申込順) 費用 800円

◆放課後エンジョイフットボール

6年1月11日(木)①午後4時20分～5時

20分②5時30分～6時45分 講師 FC東京普及部コーチ 対象 区内在住・在勤(保護者)・在学の小学①1～3年生②3～6年生 定員 各30名(申込順) 費用 各570円

◆スマイルサッカー教室

障害の有無に関係なくみんなで楽しく運動する教室です。 6年1月25日(木)午後5時30分～6時40分 講師 FC東京普及部コーチ 対象 区内在住・在勤(保護者)・在学で小学生、走ることができる障害児 定員 30名(申込順) 費用 690円

…… いずれも ……

場 区民センターホームページから、12月22日午前9時～26日に申し込み

区の後援・その他の催し・講座など 情報ぽけっと 申し込みは、各団体へ

催し

弦楽器と歌で街にXmas song at 阿佐ヶ谷 12月23日(土)午後4時～4時30分・5時～5時30分(荒天中止) / JR阿佐ヶ谷駅南口駅前広場 / 区ハーモニー&フレンズ ☎090-5579-6431

貴子のJazzyでSHOW!～世界へ音の輪を広げよう 12月30日(土)午後0時30分～2時30分 / 荻窪ルースター(上荻1丁目) / 出演=大江貴子(ボーカル)ほか / 小学生以上の方 / 40名(申込順) / 3000円。中学生以下・障害のある方2000円 / Eメール(12面記入例)で、12月29日までにDIH Creation ☎dihcreation.info@gmail.com / 区同社 ☎080-6700-3517

お正月は銭湯の「初湯」に行こう 6年1月1日(祝)～6日(土)のいずれか(実施日時は各銭湯に要問い合わせ) / 杉並浴場組合加盟銭湯 / 520円。小学生200円。未就学児100円 / 区杉並浴場組合加盟銭湯(午後1時以降) / 干支石けんをプレゼント(先着順)

音楽体験 きて、みて、さわって 6年

1月14日～2月18日の日曜日①午後1時～2時30分②2時30分～4時(6年2月11日を除く) =①箏②三味線の体験会▶2月23日(祝)午前9時～午後1時=発表会(各計6回) / 東田中学校ほか / 高市雅風ほか / 小学生以上の方 / 各15名(申込順) / 2000円(保険料を含む) / Eメールに氏名・電話番号・希望の楽器名を書いて、12月31日までに音楽プロジェクトこふた杉並 ☎kokosugi@moto.lomo.jp / 区同団体・村上 ☎5906-5549

大人向け朗読会 6年1月14日(日)午後1時30分～3時30分 / 中央図書館 / 中学生以上の方 / 30名(先着順) / 朗読散歩の会 ☎080-3707-2616

わくわくフィールドSUGINAMI 6年1月21日(日)午前8時30分～午後3時45分 / 松ノ木小学校ほか / 野外活動体験 / 区内在住・在学の小学6年生～中学生 / 70名(抽選) / Eメール申し込みフォーム(区ホームページ同催し案内にリンクあり)から、6年1月7日までに申し込み / 区杉並スカウト連絡会・並木 ☎090-3003-1474 / 昼食・レジャーシート持参

絵本コンサート 明日へ向かって! 6年2月12日(祝)午後2時～3時30分 / 浜田山会館 / 出演=浜島代志子(語り)ほか / 3歳以上の方(2歳以下は要相談) / 160名(申込順) / 2000円。中学生以下1000円(子育て応援券利用可) / Eメール

(12面記入例)に子育て応援券利用の有無・枚数も書いて、12月22日～6年2月9日に子どもの成長を護る杉並ネットワーク ☎concert@kodomo-net.org / 区同団体・井原 ☎070-6611-2925

わぐわぐ寺子屋プロジェクト 6年2月23日(祝)～25日(日)(2泊3日) / 新潟県小千谷市 / 区内在住・在学の小学5・6年生 / 20名(抽選) / 5000円 / Eメール申し込みフォーム(区ホームページ同催し案内にリンクあり)から、6年1月6日午後1時までに申し込み / 区わぐわぐWorks・山ノ内 ☎wagu.wagu.works@gmail.com / 結果は6年1月7日に通知。次世代育成基金活用事業助成対象事業

講演・講座

【家庭教育講座】知って得する! 子どもに寄り添う「肝心かなめ」 6年1月13日(土)午前10時～午後0時30分 / 西荻地域区民センター / 日本冒険遊び場づくり協会代表・関戸博樹 / 区内在住・在勤の方ほか / 50名(申込順) / Eメール申し込みフォーム(区ホームページ同講座案内にリンクあり)から申し込み / 区NPO法人杉並冒険あそびの会・伊藤 ☎090-9137-5178

認知症サポーター養成講座 6年1月17日(水)午後1時30分～3時 / 方南二丁目福祉施設(方南2丁目) / キャラバン・メイト / 区内在住・在勤の方 / 12名(申込順) / Eメール電話で、ケア24方南 ☎

5929-2751 / 認知症サポーターの証し「オレンジリング」を差し上げます 歴史講演会「佐久間象山『望岳賦』碑と妙法寺新参詣道」 6年1月20日(土)午後1時30分～3時30分 / 阿佐ヶ谷地域区民センター / 杉並郷土史会会長・寺田史朗 / 80名(先着順) / 500円 / 区杉並郷土史会・幸田 ☎090-2436-1962

シルバー人材センター 保育のしごとセミナー 6年1月25日(木)午後1時30分～4時 / 同センター(阿佐ヶ谷南1丁目) / ニチイ学館専門講師・伊野直美 / 区内在住で60歳以上の方 / 15名(申込順) / Eメール電話で、12月27日までに同センター ☎3317-2217(月～金曜日午前9時～午後5時<12月29日～6年1月3日、祝日を除く>) 河北健康教室「心臓病のお話」 6年1月27日(土)午後2時～3時 / 阿佐ヶ谷地域区民センター / 河北総合病院院長・杉村洋一 / 80名(申込順) / Eメール電話で、6年1月26日までに河北医療財団広報課 ☎3339-5724(月～金曜日午前10時～午後5時<12月30日～6年1月3日、祝日を除く>)

その他

税金なんでも相談会 6年1月11日(木)午後1時～4時 / 東京税理士会荻窪支部(荻窪5丁目) / Eメール電話で、同支部 ☎3391-0411(月～金曜日午前9時30分～午後5時<正午～午後1時、12月29日～6年1月4日、祝日を除く>) / 1人45分程度

※申し込みは、開始日の記載がない場合は「広報すぎなみ」の発行日からとなります。 ※申込期限に(消印有効)の記載がない場合は必着です。 ※紙面上では市外局番「03」の表記を省略しています。